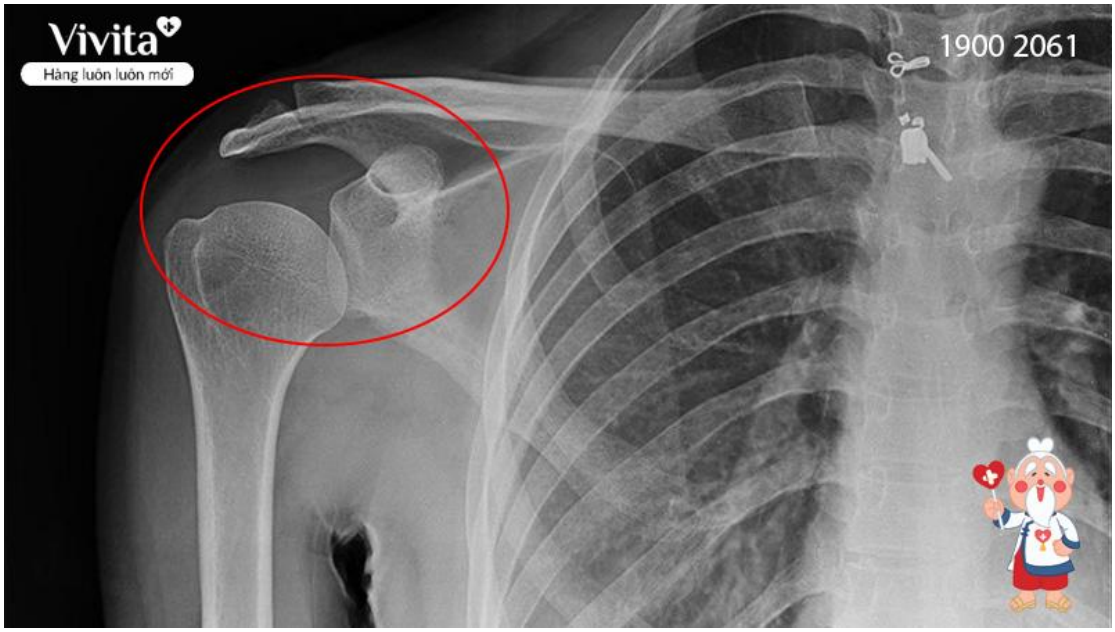
# Bị trật khớp vai nên ăn gì cho mau khỏi?

## 1 Trật khớp vai là gì?

Trật khớp vai là tình trạng khớp bị trật ra khỏi vị trí ban đầu, hai mặt khớp của chỏm xương cánh tay bị trật ra khỏi hốc xương . Chấn thương này có thể xảy ra với mọi đối tượng từ người trẻ đến người già, nam giới hoặc phụ nữ. Trong đó, ở người lớn trẻ khỏe chiếm gần  60% tổng số người bị trật khớp. Trật khớp vai thường là trật về trước, sau hoặc đi xuống dưới; trật một phần hoặc hoàn toàn.




## 2 Những ai dễ bị trật khớp?

Các đối tượng dễ bị trật khớp gồm:

- Người cao tuổi, bắt đầu xuất hiện các vấn đề về xương khớp do hoạt động lâu.
- Những bệnh nhân vận động mạnh, công việc nặng nhọc, thường chơi thể thao với cường độ cao.
- Những bệnh nhân có tiền sử mắc các vấn đề về bệnh xương khớp.

## 3 Nguyên nhân gây trật khớp vai

- Té ngã: Đây là một trong những nguyên nhân gây trật khớp vai ra sau phổ biến nhất. Thường gặp ở những cầu thủ, vận động viên,…Việc té ngã trong các sinh hoạt hàng ngày như di chuyển lên xuống cầu thang hay trên các trượt ngã trên sàn nhà cũng dễ khiến khớp vai bị trật ra sau.
- Tai nạn: Nhiều người bị trật khớp vai khi bị gặp các tai nạn giao thông, tai nạn khi di chuyển
- Khiếm khuyết trong cấu tạo của khớp vai: Một số ít người có cấu trúc khớp vai không được bình thường, ví dụ như chứng ổ chảo nông, từ đó gia tăng nguy cơbị trật khớp vai nhiều lần trong suốt cuộc đời.
- Lỏng dây chằng: Dây chằng là bộ phận mang nhiệm vụ giữ cho các đầu khớp nằm cố định ở vị trí của nó. Khi dây chằng bị tổn thương, khớp vai có thể bị trật theo.
- Ngủ không đúng tư thế: Tư thế nằm ngủ nghiêng nhiều về một bên cũng có thể gây trật khớp vai sau khi ngủ dậy.

## 4 Triệu chứng trật khớp vai là gì ?

Triệu chứng đầu tiên của trật khớp vai là xuất hiện những cơn đau, dễ khiến người bệnh bị nhầm lẫn với bệnh xương khớp khác. Cùng tìm hiểu thêm một số triệu chứng thường gặp khi bị trật khớp vai:

- Khớp vai đau mạnh và không cử động được do khớp vai bị trật ra khỏi vị trí, khiến việc phối hợp hoạt động với các nhóm cơ không đồng bộ.
- Sờ vào vai có thể thấy hõm khớp rỗng, tay tại khớp vai bị đau và cố định tại 1 tư thế, nếu cử động tay sang hướng khác sẽ rất đau và tự bật về chỗ cũ như lò xo.
- Trật khớp kèm theo gãy xương bả vai hoặc cổ xương cánh tay, có thể gây tê liệt hoàn toàn dây thần kinh cảm giác và vận động ở cánh tay.
- Dấu hiệu vai vuông hay nhát rìu làm vai biến dạng khác bên vai lành, cánh tay dạng khoảng 40 độ xoay ra ngoài.
- Sờ vào thấy hõm khớp vai rỗng, nếu ép cánh tay vào thân thì bệnh nhân bị đau, thả tay ra thì cánh tay trở về vị trí cũ. Đây còn gọi là dấu hiệu lò xo.
- Biên độ vận động khớp vai giảm hoặc mất hoàn toàn làm vận động vai và cánh tay bị hạn chế.

Khi bị trật khớp do khớp bị lệch ra khỏi vị trí ban đầu có thể gây ra cơn đau nhẹ đến dữ dội. Vì vậy, cần phải sơ cứu nhanh trước khi tới cơ sở y tế. Nếu không được sơ cứu và điều trị đúng cách khi gặp phải tình trạng trật khớp, tình trạng sẽ trở nên nghiêm trọng và nguy hiểm hơn. Thương tổn tiến triển qua từng giai đoạn: Thời gian đầu là viêm tấy trong khoảng 3 ngày khi chấn thương, lúc này nước hoạt dịch và máu sẽ tự ngấm lại vào dây chằng trong bao khớp, có khi tràn cả vào khe lớp.

Trong vô số những vị trí trật khớp có thể bị thì vị trí thường có nguy cơ cao nhất ở vai, chân và các ngón tay. Nếu như được chữa trị đúng cách thì khớp sẽ có thể phục hồi và hoạt động bình thường sau một thời gian nghỉ ngơi. Tuy nhiên, không phải trường hợp trật khớp nào cũng phục hồi 100% hoàn toàn, một số khớp như khớp vai cũng có nguy cơ bị trật trở lại nếu như không được chữa và duy trì đúng cách.

## 5 Bị trật khớp vai ăn gì cho mau khỏi?

Khi bị trật khớp vai người bệnh cần đặc biệt quan tâm đến chế độ dinh dưỡng vì nó có ảnh hưởng lớn tới thời gian phục hồi. Sau đây là những loại thực phẩm mà người bị trật khớp nói chung, trật khớp vai nói riêng nên bổ sung trong thực đơn hàng ngày.

### 5.1 Cà chua

Cà chua là thực phẩm tốt cho cơ thể ở rất nhiều mặt như: làm đẹp da, chống lão hóa, ngừa các bệnh lý tim mạch,… Trong thành phần của cà chua có chứa lượng lớn Vitamin và Collagen rất tốt để bảo vệ, phòng chống lão hóa và giảm đau các khớp nhanh chóng. Vì thế, bổ sung cà chua trong các món ăn hàng ngày giúp người bị trật khớp giảm đau, nhanh lành.

### 5.2 Thực phẩm giàu chất canxi

Canxi được biết đến là một trong những thành phần cấu tạo nên xương và duy trì hoạt động của xương khớp, thiếu hụt canxi đồng nghĩa với việc thoái hoá khớp, mòn sụn khớp, đau nhức xương khớp và các bệnh lý xương khớp nói chung. Chính vì vậy, để hỗ trợ điều trị các bệnh xương khớp thì canxi là dưỡng chất mà người bệnh cần bổ sung, việc dung nạp canxi đủ cung cấp cho cơ thể sẽ giúp đẩy lùi các bệnh xương khớp.

### 5.3 Thực phẩm giàu chất mangan

Các loại thực phẩm chứa nhiều mangan như: hạt bí đỏ, hạt hướng dương, bột ca cao, sô cô la đen, hàu, trai,… cũng là những thực phẩm rất tốt cho người bị trật gân, khớp. Mangan có tác dụng giúp phục hồi cơ bắp, giám sát các hoạt động của gốc tự do và điều trị viêm khớp, bong gân rất hiệu quả. Vì thế, người bị trật khớp nên bổ sung các thực phẩm này mỗi ngày để bệnh nhanh khỏi.

### 5.4 Thịt và xương ống

Xương ống heo, bò và các loại thịt đỏ chứa nhiều canxi, rất tốt cho người bị trật khớp bởi canxi giúp các khớp trở nên dẻo dai hơn và nhanh hồi phục. Để tình trạng bệnh cải thiện nhanh chóng, hàng ngày người bệnh nên hầm xương ống lấy nước nấu canh hoặc chế biến cùng các món ăn khác sẽ rất tốt cho gân – khớp. Trong nước hầm xương có chứa glucosamine giúp giảm đau, ngừa viêm và tiêu sưng hiệu quả..

### 5.5 Ngũ cốc

Các loại ngũ cốc như gạo lứt, lúa mì, lúa mạch đen, bắp rang,…là những thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất làm tăng miễn dịch, sức đề kháng, làm chậm quá trình lão hóa oxy hóa. Chúng cũng được xem là một trong những loại thực phẩm có tác dụng bổ xương khớp, giúp người bệnh bị trật khớp, bong gân nhanh chóng hồi phục sức khỏe xương khớp.

### 5.6 Thực phẩm giàu chất kali

Thực phẩm giàu kali gồm bơ, chuối, nước dừa, rau xanh,… Những thực phẩm này có tác dụng tăng cường lưu thông máu, đẩy lùi các cơn đau và làm mềm các khớp giúp bệnh nhân trật khớp sớm hồi phục trạng thái bình thường và có thể vận động trở lại.

### 5.7 Uống nhiều nước

Uống nhiều nước sẽ giúp cơ thể loại bỏ các chất thừa cũng như độc tố bên trong cơ thể thông qua việc tiết mồ hôi. Việc cung cấp đủ nước cho cơ thể cũng khiến cho hệ xương khớp hoạt động linh hoạt, trơn tru hơn. Tuỳ vào trọng lượng cơ thể mà mỗi người cần dung nạp từ 2 đến 2.5 lít nước mỗi ngày.

Trên đây là những thực phẩm mà người bị trật khớp vai nên bổ sung vào thực đơn. Hy vọng bài viết cung cấp cho bạn các kiến thức cần thiết để xây dựng được chế độ dinh dưỡng phù hợp cho quá trình điều trị trật khớp vai của bản thân và gia đình. Tình trạng bị trật khớp tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng lại gây khó khăn trong việc sinh hoạt hàng ngày. Ngoài ra, nếu không được chẩn đoán kịp thời và điều trị đúng cách thì có thể để lại những biến chứng nghiêm trọng.

## 6Sử dụng Thực Phẩm chức năng kết hợp với chế độ dinh dưỡng giúp hỗ trợ điều trị khớp vai hiệu quả

Việc thực hiện chế độ dinh dưỡng nghiệm ngặt giúp bạn có thể giảm định tình trạng đau khớp vai. Tuy nhiên, việc này sẽ rất lâu và khả năng cao là bạn phải chịu các cơn đau khớp vai kéo dài.

Vì thế, việc sử dụng các thực phẩm chức năng giúp bổ trợ xương khớp và kết hợp với chế độ ăn uống đang là giải pháp được nhiều người hướng tới. Bởi nó giúp giảm đau và hỗ  trợ điều trị khớp vai nhanh chóng và hiệu quả.

Đặc biệt, giúp xương khớp chắc khỏe và nuôi dưỡng khớp lâu dài, tự tin vận động không lo đau nhức.

Một trong những thảo dược được nhiều người tin dùng đó chính là **Hoạt Huyết Phục Cốt Hoàn**. Thảo dược này được nghiên cứu bởi **trung tâm y dược Thuốc Dân Tộc**. Nơi đã cho ra đời rất nhiều sản phẩm thảo dược hỗ trợ điều trị nhiều loại bệnh hiệu quả như: sinh lý nam, xương khớp, sỏi thận,…

Như vậy, bài viết trên đã giúp bạn biết được bị trật khớp vai nên ăn gì cho mau khỏi? Nếu còn bất kỳ thắc mắc nào hãy gọi ngay vào số HOTLINE: 0888533350 hoặc truy cập vào Website: **Vivita.vn**. Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết! Chúc bạn có thật nhiều sức khỏe

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/bi-trat-khop-vai-nen-an-gi-cho-mau-khoi.html